

DR. CSORBA JÓZSEFNÉ

Nyíregyháza Tanárképző Főiskola

A korszerű módszerek alkalmazása az alsótagozatos testnevelés tanításában

„A testnevelés feladata, hogy előmozdítsa a tanulók szervezetének sokoldalú fejlődését, és hozzájáruljon a szocialista embert jellemző tulajdonságok és jellemvonások kialakulásához. Ennek érdekében:

hozza megközelítően azonos szintre a tanulók magukkal hozott, spontán tapasztalat útján szerzett mozgáskészségét. Egyszerű, a tanulók fejlettségéhez igazodó, konkrét mozgásos feladatok útján fejlessze készségeiket a járásban, a futásban, az ugrásban, a dobásokban, a függésben és támaszban, valamint a közös játékban. Fejlessze ezzel ügyességüket, cselekvésgyorsaságukat és könnyed erőfelfejtést igénylő feladatokkal testi erejüket és állóképességüket...”

A korszerű iskolai testnevelésben az előrelépés mindenekelőtt a 6–10 éves tanulók sokoldalú és gondos fizikai és technikai felkészítésén keresztül lehetséges. Ehhez azonban szükséges annak felismerése és gyakorlattá válása, hogy a tanulók már alsó tagozatban jól felkészült és igen sok tapasztalattal rendelkező testnevelőkkel találkozzanak, akik egyaránt nevelnek és oktatnak.

Tudomásul kell venni; nincs idő és energia arra, hogy rosszul megtanított és beidegzett mozgásokat később a felső tagozat, majd a középiskola javítsa ki.

Nem lehet az oktatás közben alapvető elemeket kihagyni a tanítás folyamán. Tanításunk során keresnünk kell az új módszereket és eljárásokat, ami a tanulók életkorának legjobban megfelel. Nem szabad megfelekedezni arról, hogy a fejlődés egyik döntő motorja a 6–10 éves tanulók ambíciójának felkeltése, fenntartása, s motiváltságuk szüntelen fokozása, az egyéni lehetőségek és körülmények figyelemmel kísérésével és kihasználásával.

Éreznie kell minden testnevelőnek, hogy az oktató munka mellett a nevelésre is nagy gondot kell fordítani, különösen az 1. osztályban.

A 6. életévet betöltő gyermek életének újabb fejezetéhez ér, kilép a család kereteiből, s be kell illeszkednie a családnál sokkal szélesebb és érzelmileg is lazább kötődést jelentő közösségbe: az iskolába. Vannak olyan gyerekek, akiknek az iskola a feladatain kívül az otthont is jelenti. Ezeket a közösség formálja, neveli. A neveléshez a nevelőnek valódi tekintélyre van szüksége, ez viszont csakis a szeretet és bizalom talaján teremhet, és csakis akkor, ha az kölcsönös. Ezt kell megteremteni minden testnevelési foglalkozáson.

Az alsó tagozatban levő gyermek tevékenységének fő formája a játék. Hogy eredményes oktatás legyen, már az 1. osztályban, tudni kell, hogy a tanulók számára kiadós mozgást kell biztosítani.

Játsszanak sokat a tanulók a testnevelési órákon!

A játék azonban nem azonos a „játszadozással”, az akarati és fizikai erőfeszítést nélkülöző, egyszerűen a tanítás és tanulás komolyságát mellőző tevékenységgel.

Fokozott gondot kell fordítani arra, hogy az év elején olyan testgyakorlatokkal kezdjük az oktatást, amelyek nem kívánnak nagy erőfelfejtést. Végeztessünk kisebb

mozgásokkal járó játékokat, utánzó vagy játékos előkészítő gyakorlatokat, melyek a **gyermek** egészséges testi fejlődésének megőrzése mellett jártasságok és készségek kialakítását is szolgálják, s ezen keresztül a testi képességeiket.

A játék a gyermek fő tevékenysége, amelyben a társadalmi életük is zajlik, ezért az általános iskola alsó tagozatában különösen az 1–2. osztályban mozgásokat tanítunk játékos formában. Ezekből a mozgásfajtákból csupán az „ugrásgyakorlatok” megtanítását emelem ki, játékos és utánzó gyakorlatokon keresztül.

Az ugrásgyakorlatok mozgásanyagához tartoznak a különféle atlétikai ugrások, torna mozgásanyagához tartozó szekrény- és szerugrások, előkészítő gyakorlatok, kiégésítő gyakorlatok, rávezető gyakorlatok és ugróügyességet fejlesztő gyakorlatok az ugrás megtanításához.

Az ugrás az ember alapmozgásából formálódott ki. Ez olyan egyszerű mozgás, mely minden gyermeknél oktatás nélkül is kialakul. A gyermek mozgástevékenységéből adódik, hogy az úton, a játszótéren – padra, emelvényre, lépcsőre felmászik, s onnan leugrik. Az útjába került tárgyakat átugorja. Szereti az ugrásokat, a szökdeléseket – gondoljunk az egyszerű játékra a „szökdelő iskolára” – ezekkel ahol lehet öntevékenyen foglalkozik. Közben nem is gondol arra, hogy ügyesebb lesz, bizonyos állóképességre tesz szert, ritmusérzéke – egyensúlyérzéke fejlődik stb. A testnevelési foglalkozások hivatottak arra, hogy ezeket a legfontosabb képességeket, tulajdonságokat kiaknázza, s korszerű és helyes módszerekkel, speciális ugrógyakorlatokkal az ugrómozgást alkalmassá tegye annak helyes elvégzésére és értékes eredmények elérésére.

Az ugrások, szökdelések oktatása akkor vezet eredményhez, ha hozzájárulnak a sokoldalúság kialakításához, az alap testi képességek, a készségek és tulajdonságok fejlesztéséhez. A sokoldalú foglalkoztatás eszközei között az alsó tagozatban megtaláljuk az általános hatású előkészítő gyakorlatokat.

Az 1. osztályban az órán kitűzött feladatok megvalósítása nagymértékben függ a helyesen megválasztott és vezetett előkészítő és rávezető gyakorlatok sikeres oktatásától. „Előkészítő gyakorlatoknak nevezzük, valamely mozgás előtt végzett, a mozgáslehetőséget kihalmozgató, az izmok sokoldalú működését biztosító gyakorlatok sorozatát.” Ezek minden esetben a testnevelési óra bevezető és előkészítő részében valósulnak meg. Minden testnevelési óra nélkülözhetetlen része.

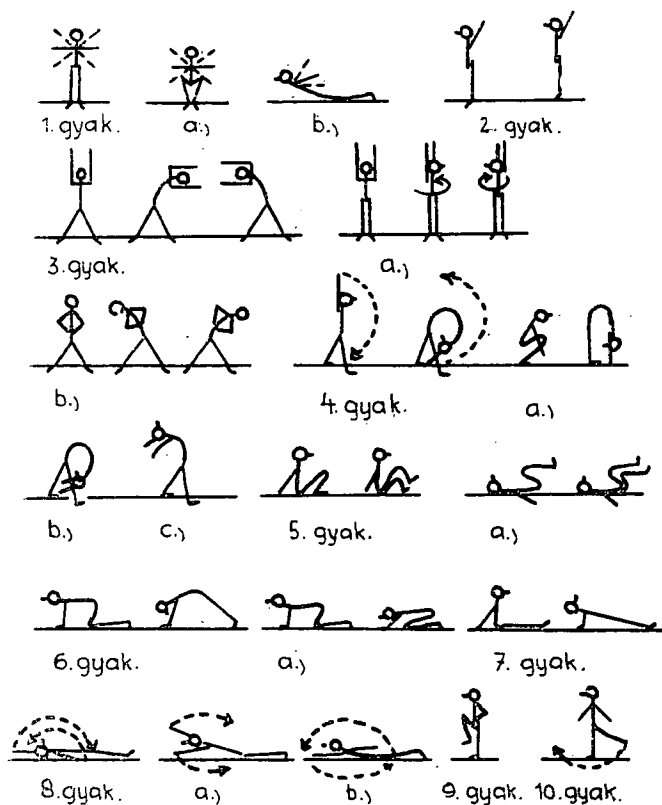
A pedagógusnak az oktatás és nevelés jobb módszereivel el kell érnie, hogy a tanulók teljes aktivitással vegyenek részt az órákon, a tananyagot megértsék és alkalmazni tudják. Olyan előkészítő gyakorlatok, gimnasztikai mozgásanyag kerüljön előtérbe, amely hozzásegít a fő gyakorlat – jelen esetben az ugrásgyakorlatok mozgásanyagának – elsajátításához. Az előkészítő mozgásanyagot olyan tartalommal kell megtölteni, amely a testnevelési órák előkészítő részének anyagául szolgál, részben pedig a különböző testi tulajdonságok fejlesztésére felhasználható, vagy speciális képesség fejlesztését szolgálják. Az ugrásgyakorlatoknál az ugróerőt és ügyességet.

A 6 éves gyermek ügyes, mozgékony, de kevés izomerővel rendelkezik és állóképessége, mozgáskoordinációja még nem fejlődött ki, ezért az iskolai testnevelésnek ezt harmonikusan fejlesztenie kell. Nem véletlen, hogy a tanterv az alsó tagozatban játékos feladatok elvégzésére irányítja a mozgásfajtákat, hiszen a gyermeket játékos mozgásai közben nem fenyegeti a túlterhelés veszélye, mert ha elfárad mindig abbahagyja a játékot. Így a játékos ugrásgyakorlatokkal *játszva* megtanulja az életkorának megfelelő mozgásanyagot. Nem szabad megfeledkezni arról, hogy ugrásgyakorlatoknál csak úgy érünk el eredményt, ha az egész szervezet bemelegítését, minden izomcsoport erősítését szem előtt tartjuk. Különösen vigyázni kell a gyermek csontszerke-

zetére. Ha megerőltető feladattal terheljük tanítványainkat, s az ugrásgyakorlatoknál csak a lábizmok fejlesztésére fordítunk gondot pl.: a szekrényről való leugrásnál, a megerőltetés miatt a csontok, a csigolyarendszer porcos állományát károsodás érheti. Ezért a tanterv előírása szerint szeretnék olyan utánzó- és játékos előkészítő gyakorlatokat felvázolni, ami a sokoldalú foglalkoztatás mellett felkészíti a tanulókat az ugrásgyakorlatokra.

Az utánzás felkelti a tanulók figyelmét, fokozza érdeklődésüket és jó hangulatot teremt a munkához. Szem előtt kell tartanunk azt a tényt, ha eredményt akarunk elérni, hogy csak ismert dolgokat utánóztassunk.

1. *gyak.* Utánozzátok hogyan repül a madár?
a) kis madár; b) földre leesett madárka szárnycsapkodása;
2. *gyak.* Mutassátok meg, milyen magas a jegenyefa?
3. *gyak.* Utánozzátok a fák hajladozását nagy viharban.
a) kis szellőben; b) hogyan üt az óra?
4. *gyak.* Utánozzátok a harangozót.
a) a haragos cicát; b) nézzetek át a kapun; c) nézzétek meg a mögöttetek állót!
5. *gyak.* Utánozzátok a kerékpárost ülve, fekve.
6. *gyak.* Csináljatok alagutat, zárjátok be.
7. *gyak.* Csináljatok hidat.
8. *gyak.* Utánozzátok a hátsúszást, a mellúszást, a gyorsúszást.
9. *gyak.* Utánozzátok a golyót.
10. *gyak.* Utánozzátok a labdarúgót stb.



Ezek az utánzó, játékos gyakorlatok az 1–2. osztály életkori sajátosságainak megfelelnek. Akkor fejtik ki kedvező hatásukat, ha az egész testet foglalkoztatják.

Jelentősége van a testi és szellemi frissesség megőrzésében, fenntartásában.

A gimnasztika anyagát tehát részben bemelegítésre, a szervezet előkészítésére; részben különböző testi tulajdonságok fejlesztésére kell felhasználni. A szervezet általános és sokoldalú fejlődését szolgáló foglalkoztatásról csak akkor beszélhetünk, ha gondot fordítunk a különböző izomcsoportok mozgásaira. A gimnasztikai gyakorlatok rendszeres feldolgozásukon kívül csak akkor eredményesek, ha megfelelő számú ismétlésre alkalmat adunk. Az ismétlések számát megszabja a tanulók előképzettsége és fejlettsége, a gyakorlatok nehézségi foka, a megelőző és következő gyakorlatok anyaga.

Az 1. osztályos tanulónál a mozgástanulás első kísérletéhez a leghatásosabb indítékot a gyakorlatok szemléletes módon történő közlése és megmutatása adja. A bemutatás nyújtja a gyermek számára azt a képet, amelyre az első kísérlet is kielégíthető lehet. Ha jól, pontosan, szépen „bemutatjuk” a kívánt gyakorlatot, az első osztályos számára is kizár minden félreértést a megértésében és elképzelésében.

Természetesen – különösen az 1. és 2. osztályban – használnunk kell a tanulók életkori sajátosságaihoz alkalmazkodó oktatást: az utánzást, a természetes játékos módszert, a rávezető gyakorlatokat, kényszerítő helyzetet és segítségadást.

Az ugrásgyakorlatok magasabb fokú mozgások, éppen ezért oktatásukkor fokozott gonddal kell eljárni. A tulajdonképpeni *ugrásokat* előkészítő ugrásokkal, „játékos ugrándozásokkal”, szökdelésekkel készítjük elő, ill. olyan utánzó és játékos (a 2. osztálytól már határozott formájú gyakorlattal is) szabad-, pad-, páros-, bordásfal- és kéziszergyakorlatokkal, mely a szervezet sokoldalú fejlődését biztosítja, s egyúttal előkészíti a főgyakorlatot.

1. *gyak.* Egy lábon szökdelés helyben: *a)* egy lábon szökdelés úgy, hogy a gyerekek az egyik lábukat a ketté hajtott kötélbe akasztják; *b)* egy lábon szökdelés úgy, hogy a tornakarika egyik lába akasztva; *c)* szökdelés egy lábon térd alá szorított babzsákkal; *d)* szökdelés párosával a társ egyik kezét és bokáját fogva egy lábon.

2. *gyak.* Egy lábon szökdelés haladással előre, hátra, oldalra az előző kéziszerekkel, kötéllel áthajtással is.

3. *gyak.* Szökdelés páros lábon helyben különböző kartartásokkal: *a)* szökdelések páros lábon oldal és harántterpeszállásban; *b)* szökdelés páros lábon, ill. boka közé szorított babzsákkal, ill. labdával; *c)* szökdelés páros lábon karikába állva; *d)* szökdelés páros lábon párosával, kézfogással, guggolásban is.

4. *gyak.* Páros lábon szökdelés előre, hátra, oldalra, felhasználva a jelzett kéziszerket, majd ugrókötéllel áthajtásokkal előre, hátra.

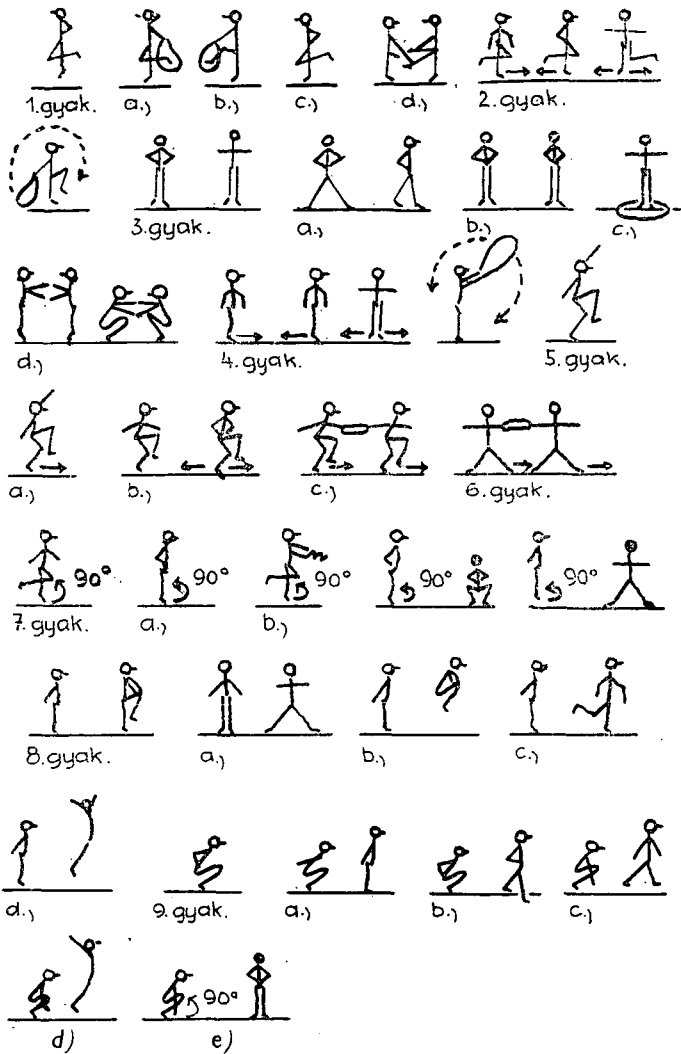
5. *gyak.* Indiánszökdelés helyben, *a)* majd haladással előre; *b)* térdemeléssel szökdelés előre, hátra, különböző kartartásokkal; *c)* karikát fogva játékosan.

6. *gyak.* Galoppszökdelés oldalra kézfogással játékosan, karika- vagy botfogással.

7. *gyak.* Szökdelések egy lábon negyed fordulattal. *a)* Szökdelések páros lábon negyed fordulattal. *b)* Szökdelések egy lábon, fordulatokkal, a fordulatkor tapssal, vagy guggolásba, vagy terpeszállásba érkezve.

8. *gyak.* Szökdelések páros lábon, közben egyik, majd másik térd felhúzása a mellig. *a)* Szökdelések páros lábon, közben levegőben terpesztéssel. *b)* Szökdelések páros lábon közben felugrás és a térdek felhúzása mellig. *c)* Szökdelés páros lábon váltogatott sarok-emeléssel. *d)* Szökdelés páros lábon közben homorított felugrás.

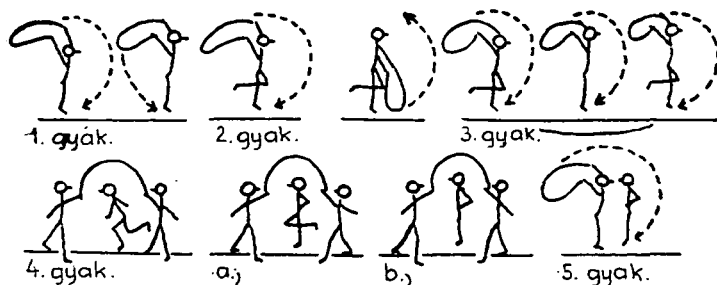
9. *gyak.* Szökdelések guggolásban; *a)* Szökdelések guggolásban, felugrásokkal. *b)* Szökdelések guggolásban felugrás terpeszállásba. *c)* Szökdelések guggolásban, felugrás levegőben lábterpesztéssel. *d)* Szökdelések guggolásban homorított felugrással. *e)* Szökdelések guggolásban felugrás fordulatokkal (negyed).



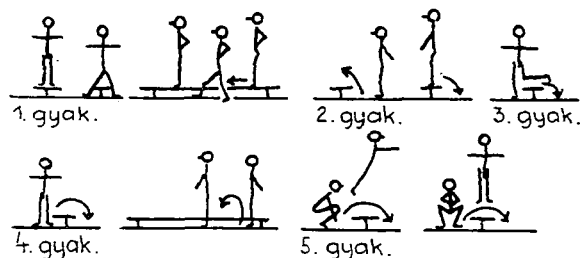
SZÖKDELÉSEK UGRÓKÖTÉLLEL

1. *gyak.* Páros lábon szökdelés, kötéláthajtással előre, hátra.
2. *gyak.* Egy lábon szökdelés, kötéláthajtással előre, hátra.
3. *gyak.* Kötéláthajtással előre, hátra; váltott lábon (egy-egy lábon), majd páros lábon szökdeléssel, duplázó szökdelés is.
4. *gyak.* Kettőn kötelet hajtának. a) Egy tanuló átfut a kötél alatt. b) Egy lábon szökdel. c) Páros lábon szökdel a kötéláthajtás alatt.
5. *gyak.* Páros *gyak.* „A” tanuló hajtja a kötelet „B” tanuló vele szemben. Egy kötél alatt szökdelés páros lábon.

Szökdelések ugrókötéssel.



Ugró- és szökdelő gyakorlatok.



UGRÓ- ÉS SZÖKDELŐ GYAKORLATOK ZSÁMOLY ÉS PAD FELHASZNÁLÁSÁVAL

1. *gyak.* Padra felugrás és leterpesztéssel szökdelés, helyben és haladással.
2. *gyak.* Padra fel és leugrás páros lábbal.
3. *gyak.* Átugrás pad felett egy lábról, folyamatosan.
4. *gyak.* Páros lábbal pad átugrása egyik oldalról a másik oldalra helyben és haladással.
5. *gyak.* Pad mellett guggolva, guggolásból guggolásba átugrás a pad másik oldalára, szeméből állva, majd oldalról.

Természetesen még számtalan ugrást előkészítő gyakorlatokat végezhetünk tanítványainkkal, melyek a szervezet sokoldalú fejlődését biztosítják, s előkészítik a főgyakorlat eredményesebb megértésében és megvalósításában.

Az ugrások tanítása akkor lesz eredményes, ha a tanár pontosan ismeri az ugrás lényegét, a legfontosabb részleteit, tudja, hogy hogyan kell a mozgást végrehajtani. Ismer számtalan rávezető gyakorlatot, mellyel a mozgás megtanulását megkönnyíti, de csak annyit végeztet belőle, amennyit az oktatás sikere megenged.

Az alsó tagozatban a következő ugrásgyakorlatok szerepelnek az iskolai tantervben:

1. Ugrásgyakorlatok: átugrások alacsony akadályok felett.
2. Ugrókészség fejlesztése alacsony akadályok feletti átugrásokkal, nekifutással, tetszés szerinti lábról elugorva.
3. Magasugrás 4–5 lépés nekifutással.
4. Távolugrás 8–10 lépés nekifutással.
5. Bakugrás társan át, nekifutással.
6. Felugrás kétrészes ugrószekrényre térdelésbe és guggolótámaszba nekifutással leugrás feladatokkal.

(Folytatása a következő számban.)

